ROK IV

Nr. 1.

DWUTYGODNIK ILUSTROWANY



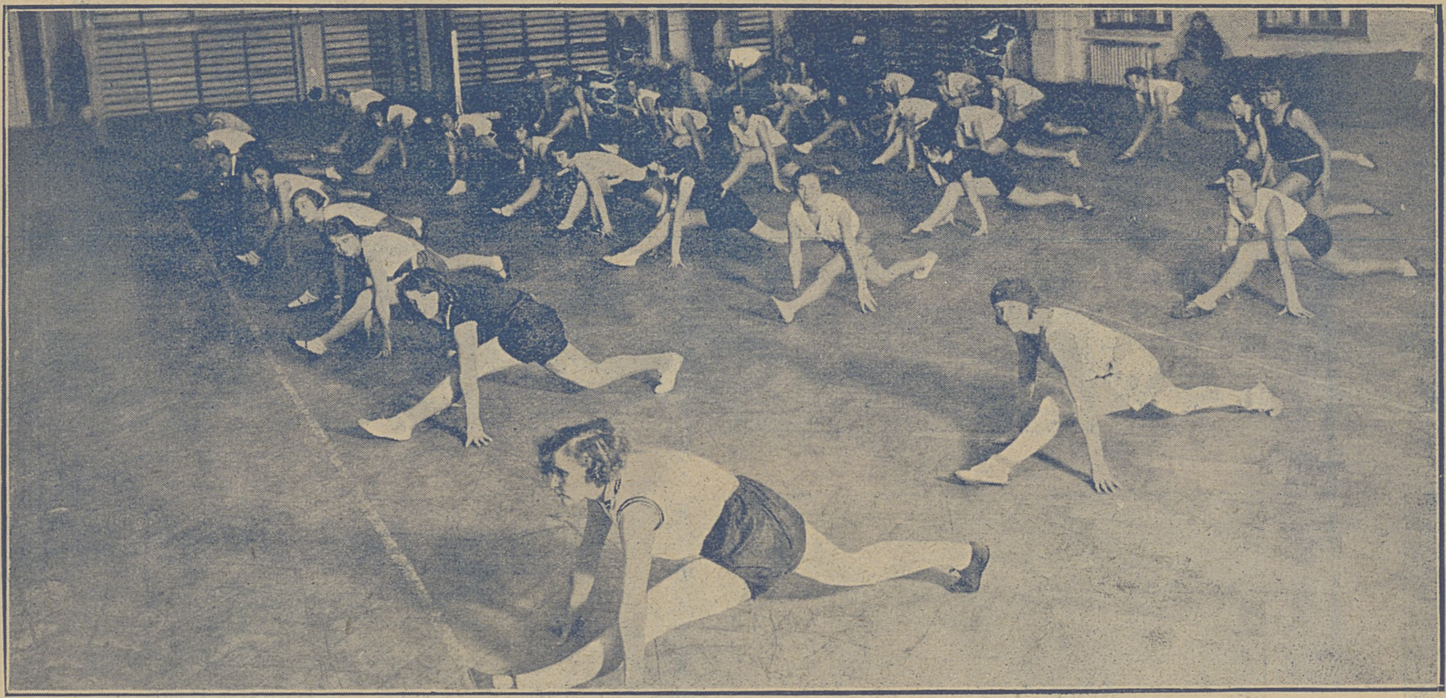
START

POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOWI HYGIENIE



Bodil Otto
w otoczeniu pierwszych uczenic polskich A. Bertram

Pierwszy zeszyt styczniowy | 1930 rok | Cena egz.



W sali warszawskiego Ośrodka Wych. Fiz. odbywają się liczne lekcje gimnastyki pań.

NASZE PERSPEKTYWY NA ROK 1930

Używając w tytule słów „perspektywy na rok 1930" nie mamy zamiaru uciekać się do wróżbiarskich przepowiedni, tak bardzo modnych i wziętych w czasach dzisiejszych. Jest rzeczą oczywistą wprawdzie, że na schyłku starego, a u progu nowego roku chciałoby się wiedzieć, jakie też niespodzianki szykuje nam rok nowy, jakie wydarzenia zaskoczą ród ludzki, jak powodzić się będzie politykom, nowym wynalazkom, czy obfite będą zbiory, czy lato będzie bardzo upalne, a zima bardzo surowa. Dla świata sportowego niezwykle interesującą byłaby możliwość przebicia ciemności, okrywających wydarzenia nowego roku i zdobycia za wszelką cenę ścisłych wiadomości o tem, kto przeleci Atlantyk, jakie wyniki, jakie nowe rekordy padną w walce, kto będzie ich autorem, jakie państwa wysuną się na czoło poszczególnych sportów i t. p. Są to wszystko niewątpliwie rzeczy niezmiernie ciekawe, i trudno — zaiste tak bardzo znowu dziwić się sportowcom paryskim, którzy zaryzykowali audjencję u słynnej wróżki i kazali jej mówić o tem, co widzi na horyzoncie przyszłorocznego sportu europejskiego. Wróżka, aczkolwiek ze sprawami sportu zgoła nieobeznana, ujrzała jednak w cudownej kryształowej kuli bardzo wiele i wydała horoskop bardzo bogaty w przepowiednie. Sport francuski okryć się ma w roku 1930 niebywałą chwałą, a w wielu dziedzinach zajmie przodujące miejsce w Europie. Oczywiście, nie mamy dziś jeszcze możności sprawdzenia, w jakim stopniu owa wróżka dojrzała prawdę w ciemnościach nieznanej przyszłości, a także w jakim stopniu poniosła ją gra wyobraźni i zawodowe zamiłowanie do... blagi. Można jednak przypuszczać, że gdyby niemiecka wróżka przepowiadać miała sportowy rok 1930 swoim sportowcom, powiedziałaby niewątpliwie wiele przepowiedni, przysądzających Niemcom te wspaniałości wyników, która jej francuska koleżanka po fachu przysądziła Francuzom. — Jest to niewątpliwie perfidna gra na pobudzenie ambicyj sportowych wśród zawodników danego kraju i — oczywiście — chyba tylko przypadkiem z przyszłą rzeczywistością mieć będzie coś wspólnego.

To też, mając zamiar mówić o perspektywach na rok 1930, z obowiązku rozpoczynającego się nowego roku, nie myślałyśmy bynajmniej o wróżbiarskich przepowiedniach. Chcemy jedynie na podstawie sytuacji ,wytworzonej w roku ubiegłym, na podstawie także projektowanych na rok bieżący planów i zamierzeń — postawić szereg horoskopów dla sportu kobiecego.

Stawianie horoskopów rozpocząć należy od sportów zimowych. Nie mamy, niestety, żadnych perspektyw w jeździe figurowej na łyżwach. Pomimo licznych uwag, wypowiadanych w prasie i w kołach sportowych, piękny sport łyżwiarstwa figurowego rozwija się niebywale powoli. Zainteresowane związki i kluby nie zdołały dotychczas, i zdaje się nie zdołają także w roku bieżącym zorganizować racjonalnie metod pracy i treningów. Znowu będziemy świadkami treningów nieudolnie prowadzonych na własną rękę. Znowu zapewne zobaczymy liczne masy młodzieży łyżwującej jak kto umie, bez żadnego programu i kierunku, z minimalnemi, oczywiście postępami. A szkoda, łyżwiarstwo stanowi najpopularniejszą formę zimowego ruchu sportowego i naturalny pęd młodzieży sportowej do tego sportu możnaby wyzyskać programowo i z doskonałem wynikami.

W łyżwiarstwie wyścigowem, dzięki pionierskiej pracy Zofji Nehringowej i jej męża, W. Nehringa, utrzymamy się nadal na pierwszem miejscu w świecie. Można spodziewać się nowych rekordów, można również przewidywać wzrost zawodniczek w tej specjalności łyżwiarskiej.

Narciarstwo stanie się w roku bieżącym najmodniejszym sportem zimowym. Dzięki energicznej pracy zarzadu głównego, zarzadów okręgowych, a także komisji kobiecej i delegatek okręgowych, narciarstwo zdobędzie liczne nowe szeregi pań na nartach. Winna także zwiększyć się liczba zawodniczek. Jeśli chodzi o wyniki — w paru projektowanych imprezach mię-

dzynarodowych, czołowe nasze zawodniczki winny odnieść poważne sukcesy.

W tennisie talent Jędrzejowskiej przyniesie nam dalsze triumfy międzynarodowe. Można się spodziewać, że zwycięstwa Jędrzejowskiej w roku bieżącym przyniosą jej sławę na terenie europejskim i pozwolą zająć jedno z miejsc klasyfikowanych w liczbie dziesięciu najlepszych tennisistek Europy. Pobożnem naszem życzeniem byłoby, aby związek tennisowy w porozumieniu z klubami przeprowadził nareszcie jakąś racjonalizację pracy w tennisie, która dotychczas pozostawia więcej niż dużo do życzenia.

Najbardziej interesująco przedstawia się program pracy na rok bieżący w lekkiej atletyce. W Pradze Czeskiej odbędą się trzecie z rzędu kobiece igrzyska olimpijskie, w których Polki po raz drugi wezmą udział. Niestety, niewiadomo dziś jeszcze czy weźmie w nich udział as kobiecej lekkoatletyki, p. Konopacka-Matuszewska. Udział jej dałby nam niewątpliwie triumf w dysku i jeden z czołowych wyników w kuli. Natomiast z dużemi szansami sukcesów staną na starcie igrzysk kobiecych inne nasze atletki, Walasiewiczówna do biegów krótkich i skoku wdal. Schabińska do płotków, Tabacka do biegów długich. Jest rzeczą niewątpliwą, że w ogólnej klasyfikacji igrzysk polska reprezentacja, jeśli nie zabraknie w niej Konopackiej, może zająć czwarte albo piąte miejsce, a być może — nawet jeszcze lepiej.

W kraju — lekka atletyka rozwijać się winna potężnie. Na starcie ujrzymy zapewne wiele nowych sił, a liczba kobiet sport ten uprawiających wzrośnie napewno poważnie.

W wioślarstwie — podobno zamierza nie startować więcej do regat znakomita, bezkonkurencyjna w kraju osada p. Marji Dziewulskiej. Byłaby to niepowetowana szkoda, tembardziej, że osada ta nie ma dotąd godnych siebie następczyń. Gdyby postanowienie sterniczki Dziewulskiej miało być nieodwołalne — nasze szanse na jakiekolwiek zwycięstwo międzynarodowe spadłyby prawie do zera. — Ponadto — życzyć by sobie należało, aby w roku bieżącym na regatach o mistrzostwa Polski stanęły na torze przynajmniej dwie osady z różnych klubów na taborze wyścigowym, a także — aby dzięki utworzeniu przy Związku Wioślarskim komisji kobiecej, rozwój tego pięknego sportu, szczególniej w kierunku turystycznym, poszedł szerzej i szybciej.

W pływaniu nietrudno przewidzieć dalszy postęp zarówno w dziedzinie wyników, jak i pod względem liczby czynnych zawodniczek oraz liczby zrzeszonych pań w klubach dla uprawiania tego sportu.

Bodaj największego rozmachu i postępów spodziewać się można w grach sportowych, i to zarówno w hazenie, jak koszykówce i siatkówce. Prawdopodobnie w olimpijskim turnieju hazeny i koszykówki udział wezmą nasze drużyny. Trudno dziś przewidywać, jakie zdołają zająć tam miejsca. Raczej jednak nie liczymy na sukcesy, a jedynie na dorobek doświadczenia, który będzie wielkim czynnikiem postępu.

Jak widzimy w głównych dziedzinach sportów uprawianych przez kobiety, perspektywy, ustalone bez pomocy wróżek, przedstawiają się pomyślnie. Sport kobiecy w roku bieżącym powinien dać Polsce sportowej szereg nowych sukcesów i triumfów, o których głośno będzie w sporcie europejskim.

NASZE NARCIARSTWO KOBIECE

Komisja Narciarstwa Kobiecego, powołana do życia przez zarząd główny polskiego związku narciarskiego na jesieni 1928 roku, przeprowadziła interesującą ankietę w sprawie organizacji i działalności sportowej na terenie narciarstwa kobiecego w poszczególnych krajach europejskich.

Wiadomości tą drogą osiągnięte dowodzą niezbicie, że zarówno pod względem organizacyjnym jak i czysto sportowym nasze narciarstwo kobiece stoi na pierwszem miejscu w Europie. Fakt ten zawdzięczamy niezwykle energicznej działalności władz polskiego związku narciarskiego ze swym prezesem, plk. Bobkowskim na czele. Związek ten dla rozwoju narciarstwa kobiecego uczynił bardzo wiele, powołując po kilku latach pracy, na własną rękę wśród kobiet prowadzonej, specjalną komisję narciarstwa kobiecego, wzbogaconą delegaturami kobiet we wszystkich okręgach. Jest to zresztą pierwszy u nas i, jak dotąd, jedyny państwowy związek sportowy, który utworzył komisję kobiecą.

Zobaczmy, jak sprawy narciarstwa kobiecego przedstawiają się w poszczególnych krajach zagranicznych:

W Anglji:

Istnieje kobiecy związek narciarski stowarzyszony z męskim związkiem narciarskim (angielki mają własne związki sportowe we wszystkich niemal gałęziach sportu). Od szeregu lat odbywają się kobiece zawody narciarskie o mistrzostwa Anglji, do programu których wchodzi bieg czysto-zjazdowy i slalom. Langlauf zupełnie nie jest przez Angielki uprawiany. Wobec tego Angielki uznają kontrolę lekarską przed zawodami narciarskiemi za zbyteczną. Dla dziewcząt do lat 16 organizowane są oddzielne zawody.

Specjalne warunki, w jakich rozwija się narciarstwo w Anglji, a także jedyne na świecie warunki życia organizacyjnego sportu kobiet angielskich (samoistne związki sportowe, przeważnie samodzielne kluby kobiece przy minimum klubów mieszanych), stawiają wprawdzie narciarstwo kobiece Anglji na pierwszem miejscu w Europie, ale ze względu na zgoła odrębne warunki jego organizacyjnego rozwoju, a także odrębne warunki techniczne zawodów (zupełny brak langlaufów) nie pozwalają porównywać narciarstwa angielskiego z narciarstwem krajów środkowo-europejskich.

W Niemczech:

Narciarstwem kobiecem zarządza Niemiecki Związek Narciarski, nieposiadający w swem łonie ani komisji, ani nawet referatu kobiecego.

Zarówno w sprawach organizacyjnych, jak techniczno-sportowych kobiety niemieckie nie mają żadnego głosu. Natomiast, przyznać trzeba, starannie prowadzona kontrola lekarska w narciarstwie kobiecem doprowadziła do unormowania zgoła racjonalnych warunków technicznych zawodów, a także metod pracy.— W każdym razie narciarski związek niemiecki zamierza wkrótce dać narciarkom pierwsze stopnie samodzielności zarówno organizacyjnej, jak sportowej. Narciarki biorą udział w bardzo licznych imprezach, startując zależnie od wieku i posiadanej klasy na dystansach od 3 do 7 klm. Charakter biegu przeważnie langlauf, ze startem nieco powyżej mety. Kontrola lekarska przed zawodami obowiązująca i pilnie przestrzegana.

Liczba narciarek w Niemczech sięga licznych tysięcy.

W Szwecji — niema ani komisji ani referatu w Szwedzkim Związku Narciarskim. Dopiero od roku

odbywają się w Szwecji biegi narciarskie dla pań w zawodach ogólnych. Narciarki podzielone są na dwie klasy, ponadto istnieje jeszcze — tak samo jak u nas — kategorja junjorek. Kategorja senjorek w obu klasach startuje na dystansie 10 klm. w terenie urozmaiconym. Kontrola lekarska przestrzegana. Junjorki do lat 15 stają do zawodów na dystansie 3 klm., a dziewczynki od 12 do 15 lat — na dystansie 2 klm.

Ponadto istnieje w Szwecji odznaka narciarska, zawierająca oddzielny regulamin i warunki biegów dla chłopców i dziewcząt. O zdobycie odznaki rok rocznie ubiegają się setki dziewcząt i młodych kobiet. Odznaka narciarska znakomicie przyczynia się do propagandy tego sportu — w Szwecji.

W Rumunji — organizacja narciarstwa kobiecego najbardziej jest zbliżona do naszych stosunków. Przy Rumuńskim Związku Narciarskim istnieje mieszana komisja sportowa, która przy współudziale członków, złożonych z panów i pań, decyduje o sprawach narciarstwa dla kobiet i dla mężczyzn.

Od 1924 roku rozgrywane są mistrzostwa narciarskie wśród kobiet. — Dystans biegu wynosi 5 — 6 klm. Charakter biegu — langlauf ze startem o 100 mtr. wyżej niż meta.

Zawody junjorek organizowane są przez poszczególne kluby.

Kontrola lekarska istnieje. Sprawami narciarstwa kobiecego związek rumuński zajmuje się jeszcze stosunkowo niewiele, cały swój wysiłek kierując głównie ku rozwojowi narciarstwa męskiego.

Młodzież podzielona jest na dwie klasy: dziewczynki od 14 do 16 lat, i od 16 do 18 lat. Obie klasy posiadają własne zawody narciarskie, startując na dystansie 5 — 6 klm., przyczem trasa ma w całości swej charakter lekko zjazdowy.

W Czechosłowacji — w Związku Narciarskim niema zupełnie żadnego organu dla spraw narciarstwa kobiecego. Na przeszkodzie stoi brak organizacyjnych sił kobiecych. Od szeregu lat odbywają się zawody kobiece na dystansie 5 — 7 klm. na trasie o charakterze langlaufu. Biegi o mistrzostwo dla pań są corocznie przeprowadzane. Kontrola lekarska skrupulatnie przeprowadzana przed zawodami. Specjalnie rozwinięta turystyka narciarska, w której Czeszki osiągają znakomite wyniki. Klasa zawodnicza Czeszek dość wysoka.

W Norwegji — narciarstwo kobiece posiada charakter zgoła odrębny od omówionych wyżej przykładów europejskich. Norweżki uprawiają narciarstwo tylko dla zdrowia i przyjemności. Zawody, w których uczestniczą kobiety, mają charakter raczej rozrywkowy czy zabawowy. W klubach narciarskich liczba kobiet jest bardzo niewielka. Uprawiają one narciarstwo na własną rękę poza klubami, co jest zgoła zrozumiałe, zważywszy na mało sportowy charakter ich narciarskiej działalności. Słowem — narciarstwo kobiece w tem znaczeniu, jak rozumieją je kraje Europy środkowej, dla kobiet w Norwegji nie istnieje. Warto z tej racji przypomnieć, że kobiety norweskie wogóle żadnego prawie sportu nie uprawiają zawodniczo, nie biorą udziału w konkursach i zawodach, traktując sport wyłącznie jako ćwiczenie zdrowotne i rozrywkę.

W Polsce — na jesieni 1928 roku utworzona została przy Polskim Związku Narciarskim specjalna komisja narciarstwa kobiecego. Wyposażono ją w referaty kobiece przy wszystkich delegaturach Związkowych na prowincji. W roku 1929 zimą po utworzeniu związków okręgowych w narciarstwie do zarządów tych związków weszły miejscowe delegatki komisji narciarstwa kobiecego, które jednocześnie mają obowiązek prowadzenia pracy i propagandy wśród kobiet na rzecz narciarstwa w swoich okręgach.

Celem komisji jest troska o rozwój narciarstwa kobiecego i dziecięcego przez:

1) kierowanie i regulowanie całokształtu spraw sportowych narciarstwa kobiecego następującemi środkami:

a) opracowywanie regulaminów sportowych,

b) ewidencję zawodniczek,

c) weryfikację wyników i tytułów mistrzowskich, ewidencję, egzamin i mianowanie sędziów (kobiet) specjalnych do biegów kobiecych,

d) opracowywanie statutów nagród dla biegów pań, i t. p.

Zadaniem komisji jest także krzewienie narciarstwa kobiecego przez:

a) jednanie nowych sił (inicjatywa w zakładaniu nowych towarzystw),

b) prowadzenie działu propagandy, odczytów i wydawnictw,

c) organizowanie kursów dla początkujących,

d) pomoc w organizowaniu wycieczek i raidów,

e) opiekę nad dziatwą,

f) opiekę nad zaprawą i prowadzenie poradni lekarskiej.

Działalność Komisji Narciarstwa Kobiecego jest kontrolowana przez Zarząd Główny Polskiego Związku Narciarskiego. Komisja jest tedy organizacyjnie organem podrzędnym w stosunku do zarządu głównego P. Z. N.

Komisja składa się z 7 członkiń, mianowanych przez Zarząd Główny oraz delegata Zarządu Głównego Związku.

Delegatki Komisji w okręgach i środowiskach narciarstwa mają być łącznikami w pracy Komisji oraz mają za zadanie przedstawienie specjalnych potrzeb ośrodków.

Praca w Komisji Narciarstwa Kobiecego rozwija się pomyślnie. Komisja nawiązała bezpośredni kontakt z zagranicą i zamierza przeprowadzić w drodze porozumienia szereg uchwał unifikacyjnych, odnośnie warunków technicznych w zawodach narciarskich pań i t. p.

Komisja zorganizowała badania lekarskie dla zawodniczek-narciarek, prowadzi jesienną zaprawę gimnastyczną dla narciarek, a w chwili nastania odpowiednich warunków śnieżnych przystąpi do organizowania kursów dla początkujących oraz dla dzieci.

Wszystkie zawody narciarskie kobiece odbywać się będą w tych samych terminach, co męskie, przy współpracy organizacyjnej delegatek komisji.

Godzi się zaznaczyć, dla wyczerpania skrótu prac Komisji, że przed paroma tygodniami na wniosek Komisji Narciarstwa Kobiecego Zarząd Główny Związku Narciarskiego mianował pierwszych sędziów kobiety, a mianowicie: pp. Elę Ziętkiewiczową, Wandę Dubieńską, Janinę Loteczkową, dr. Janinę Dybowską, Hannę Schielową i Hannę Jabłczyńską.

K. M.

ZASADNICZE PODSTAWY TEORJI PROFESORA LINDHARDA

(Dokończenie).

Z tego już chyba wynika, że praca statyczna w lekcjach gimnastyki winna być stosowana z ogromną oględnością zwłaszcza, że cały szereg postaw wyjściowych zawiera momenty jaskrawej pracy statycznej. Godne jest uwagi i to, że praca dynamiczna mięśni, wykonana w tempie wolnem, wpływem i skutkami na ustrój zbliżona jest do pracy statycznej. I dlatego, nie wystarczy samo zastosowanie ćwiczeń o pracy dynamicznej, należy również pamiętać, by tempo było dość żywe, lecz nie wolno wpadać w drugą krańcowość i doprowadzać je do przesady.*)

Tem nie mniej jednak wielu z pośród wybitnych znawców gimnastyki występuje przeciwko stosowaniu pracy dynamicznej na tak szeroką skalę, jakiej żąda prof. Lindhard. Naturalnie, że w tym wypadku przemawia przez nich ten wzgląd, że stosując ćwiczenia o pracy dynamicznej, nie możemy osiągnąć „prawidłowości" w wykonaniu „przepisanej formy", co według ich opinji jest równoznaczne z celowością ćwiczenia. (Uważają oni, że ćwiczenie tylko wtedy może służyć swemu zadaniu, jeeżli zostanie wykonane „prawidłowo" t. zn. według regulaminu). Czy, proszę Państwa, jeżeli przy wznosie ramion wbok jedno podniesiemy do położenia 9° ponad położenie poziome, a drugie — do 11° poniżej, a kiedy indziej odmiennie, lub palce nie będą złączone i całkowicie wyprostowane, czy przez to wartość ćwiczenia zmniejszy się? Naturalnie, że nie! Włokna dużych mięśni, poruszających łopatki, biegną w różnych kierunkach, i dlatego tak samo dobrze jest z punktu widzenia fizjologji, wyciągać je. to w tym, to znów w innym kierunku przebiegu włókien. A jeśli żądamy, aby ramiona wznieść do poziomu, to wchodzi tu w grę przedewszystkiem wzgląd czysto praktyczny; łatwiej bowiem wytłumaczyć ćwiczącym i zażądać od nich wykonania wznosu ramion do poziomu, aniżeli do jakiegoś kąta, np. do 27 st. ponad poziom lub poniżej.

Wymierzanie ruchów w gimnastyce do kąta prostego ma również inne znaczenie. Oddział ćwiczących, wykonywujący ruchy w pewnym zgodnym rytmie i zachowujący przez cały czas ich trwania jednakowe odstępy, równanie i krycie, może oddziałać dodatnio na wzrok widzów, natomiast wszelkiego rodzaju „wypadanie" z szeregu będzie na nich działało niemal odrażająco. Naturalnie, że im bardziej wysubtelnione z punktu widzenia gimnastyki będzie posiadała publiczność poczucie smaku estetycznego, tem większe wymagania będzie stawiała ćwiczącym. Właśnie dzięki temu, że nauczyciele gimnastyki należą pod tym względem do bardzo wybrednej publiczności, ma miejsce ciągłe przestrzeganie t. zw. „prawidłowej formy". Przypomnieć wszakże wypada, że lekcje gimnastyki nie są stosowane przez wzgląd na widza, a na ćwiczącego, a przeto na urojone „błędy", z istotą ćwiczenia niewiele mające wspólnego, przynajmniej początkowo, wcale nie należy zwracać uwagi.

*) Nie wolno również pominąć milczeniem faktu, że wielu z pośród nauczycieli gimnastyki po ćwiczeniach o pracy statycznej, wykonywanych wolno dają, jako przeciwwagę, ćwiczenia o pracy dynamicznej w bardzo żywem tempie. Postępowanie takie jest szkodliwe. Bowiem, jak wykazują, wspomniane poprzednio, badania Lindharda, praca statyczna mięśni stawia duże wymagania pracy narządów oddechowego i krwionośnego, a powrót do stanu normalnego po przerwaniu pracy odbywa się dość wolno. A zatem stosowanie ćwiczeń w bardzo żywem tempie, wymagających również wzmożonej pracy płuc i serca, bezpośrednio po ćwiczeniach o pracy statycznej jest wysoce niewłaściwe.

Nie jest to odosobnione zdanie prof. L. Nietylko w Skandynawji wytrawni znawcy gimnastyki podzielają jego poglądy pod tym względem, ale i u nas również. Pułkownik Sikorski wyraża to następującem zdaniem: **„Najpierw życie, ciągłość w pracy, naturalność i swoboda, a później dopiero doskonalenie formy".**

Tem niemniej jednak nie należy sądzić, by umiejętnie stosowana gimnastyka o przeważającej pracy dynamicznej mięśni nie uwzględniała momentów estetycznych, zarówno pod względem oddziaływania na kształty ćwiczącego, jak i pod względem oddziaływania na wzrok widza. Przecież zastosowali ją wszyscy nowocześni reformatorzy w swych metodach i obecna gimnastyka, zwłaszcza niewieścia, jest **par excellence** ruchową, a przyznać należy, że nigdy dotąd moment piękna nie uwypuklił się w ćwiczeniach gimnastycznych tak dobitnie, jak to właśnie ma miejsce teraz.

Oczywiście, że główna zasługa przejścia od „gimnastyki postaw" do „gimnastyki ruchowej" przypada w udziale Lindhardowi; zresztą Thulin w swym podręczniku również to przyznaje.

Zarzucają L. również, że postawę traktuje z punktu widzenia estetyki i odmawia jej walorów higjenicznych. A czy nie ma L. racji twierdząc, że sprawa zdrowia nabytego dzięki uprawianiu ćwiczeń gimnastycznych może być stwierdzona tylko zapomocą statystyki śmiertelności, przeprowadzonej wśród gimnastykujących oraz niegimnastykujących się; choć i tu będą się nasuwały wielkie trudności dla człowieka, mającego na podstawie takiego materjału wypowiedzieć swe ostateczne w tej mierze zdanie. Natomiast dawne, popularne teorje gimnastyki operowały wyrażeniem „zdrowa postawa", opartem tylko na przypuszczeniu.

Uważa jednak L., że gimnastyka może pośrednio wywierać higjeniczny wpływ na ćwiczącego.

Ćwiczeniom kształtu, jako całości, L. nie odmawia definitywnie wartości fizjologicznej, lecz uważa, że w tej sprawie może zadecydować tylko fizjologja ruchu, która— aczkolwiek wzięta została do pomocy przy badaniach teoretyczno-gimnastycznych — to jednak tak daleko jeszcze się nie posunęła, aby móc już wypowiedzieć swe ostateczne słowo.

W teorji swej L. zwraca również uwagę na pewne działanie ćwiczeń cielesnych, o którem dotychczas bardzo niewiele się mówiło w literaturze gimnastycznej. Chodzi mi mianowicie o wywoływanie pewnego uczucia przyjemności u ćwiczących. W tej mierze ogromne znaczenie posiada odpowiedni dobór i zastosowanie ćwiczeń, które, by stać się źródłem przyjemności, winny użyczać dużo ruchu i być różnorodne.

Duże też znaczenie posiada rytm, jako źródło przyjemności. Powtarzanie ruchów samo przez się nie jest źródłem przyjemności dla ćwiczących, lecz ta okoliczność, że powtarzanie będzie się odbywało w pewnym określonym rytmie, całkowicie zmienia stan rzeczy.

Z reform Lindharda na uwagę zasługuje również usunięcie sztucznych ćwiczeń oddechowych oraz obalenie mniemania, że ruchy ramion oraz skłony tułowia wtył (tudzież napony) rozszerzają klatkę piersiową i pomagają w pracy oddechowej. W pierwszym wypadku oparł się nietylko na badaniach własnych, ale i innych fizjologów, np. Liljestranda, zaś w drugim posługiwał się własnemi, opartemi zwłaszcza na spirometrji i thoracografji. Lindhard doszedł do wniosku, że **klatka piersiowa**

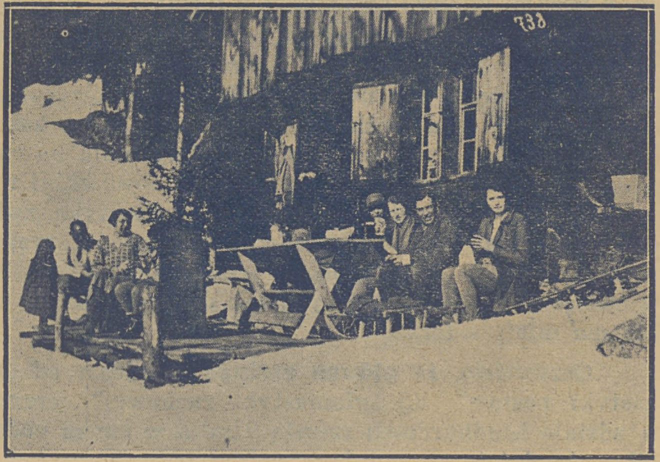
posiada największą swobodę działania wówczas, o ile suma napięcia czynnego i biernego we wszystkich tych mięśniach, które — aczkolwiek nie należą do niej w ścisłem znaczeniu tych wyrazów — posiadają na niej swe przyczepy, jest możliwie mała.

Lecz nietylko przeciwko starym rzeczom występuje prof. Lindhard. Między innemi ostro krytykuje ćwiczenia bierne, stosowane na szeroką skalę w gimnastyce pedagogicznej przez jego ucznia Bukh'a.*)

*) Ćwiczenia te są starej daty, lecz z gimnastyki pedagogicznej zostały wyłączone przez syna Linga, Hjalmara. Bukh zaś z powrotem je u siebie zastosował (Lindhard, Piasecki, Teilmann).

Ćwiczenia te zdaniem L., zgodnie z Hjalmarem Lingiem, powinny być stosowane tylko w gimnastyce leczniczej, albowiem z jednej strony dzieci w szkole nie posiadają odpowiedniego przygotowania, by móc oddziaływać czynnie na stawy kolegów i w ten sposób mogą sprawić szkodę ich organizmom, a oprócz tego nadmierna ruchomość w stawach bez odpowiednio wyćwiczonej siły w odnośnych mięśniach ujemnie wpływa na zachowanie estetycznej postawy. Wiemy, że w gimnastyce leczniczej po tego rodzaju ćwiczeniach biernych, stosowanych zazwyczaj pod okiem lekarza, następuje masaż wzmacniający mięśnie, okalające odnośne stawy. A więc miejsce tych ćwiczeń jest tylko w gimnastyce leczniczej, nie zaś szkolnej. **D. R.**

SZUKAJCIE, A ZNAJDZIECIE



Zasłużony odpoczynek po długiej wędrówce.

Narciarstwo stołeczne narodziło się w górach. Młodość miało bujną — górną i chmurną, wyniosło z niej dużo hartu, trochę zaprawionego mistycyzmem optymizmu.

Niepoprawni marzyciele, rzuceni na bruk stolicy, na okropne kanały ulic, zaczęli tęsknić za górami. Nie mogąc uciec z miasta, postanowili sprowadzić góry, by mieć je na miejscu. I potrosze, może dlatego, że miłość góry przenosi, może stąd, że gdy Mahomet nie poszedł do góry, musiała góra przyjść do Mahometa — Góry znaleziono.

Co prawda różnie o tem ludzie mówią, — jeden sceptyk przebąkuje coś nie coś o „górze co porodziła mysz", fakt faktem, że wśród narciarzy złośliwy ten sąd nie znalazł posłuchu i że wszyscy stołeczni narciarze wierzą święcie w Warszawskie Góry.

Przed paru laty Pan Bóg, zwykle dobry dla narciarzy (wszak mówią, że szalonymi Pan Bóg się opiekuje) zesłał na próbę parę zim okropnych. Albo deszcz, albo niepogoda „tertium non datur". Mimo to stołeczni narciarze nie ulegli zniechęceniu, wierzyli w zimę, śnieg i góry, — choć rzeczywistość raczyła ich jesienią, deszczem, i kałużami błota.

Wreszcie nadszedł dzień, a raczej rok 1929, w którym na złość sceptykom, chwycił mróz, spadły metrowe śniegi, a na twarzach stołecznych narciarzy zakwitł radosny uśmiech.

Pod Warszawą zaroiło się od barwnych koszul, nudne płachty białych pól poprzecinały w kratę fantastyczne wzory — długie linje narciarskich śladów, ciszę zimową lasów przerwał niefrasobliwy radosny śmiech narciarzy

Znalazły się góry.

Czem Lipki dla Zakopanego, tem dla Warszawy stały się Bielany. Tramwaj za tramwajem wyrzucał na Marymoncie masy dziwnie ubranych gości, z długiemi deskami. Chwila postoju, pasowanie, przypinanie nart i długi wąż ulicą Marji Kazimiery ciągnie ku laskowi, by pod klasztorem u stóp wzgórz znaleźć „teren". Co zapaleńsi budują skocznię. Nie tak wielką, co prawda, jak na Krokwi, lecz niemniej wszystkim drogą. Starzy „wyrypiarze", wrogowie jazdy boiskowej, pragnący szerszego oddechu i samotności ciągną dalej, wzdłuż szosy modlińskiej ścieżką, znaczoną czerwono przez Warszawski Oddział Tow. Krajoznawczego. Suną cicho ku Puszczy Kampinoskiej. Mijają Młociny, Buraków, Łomianki i około Sadownego zaszywają się w las. Cicho tu i pięknie. Nieco na uboczu nad płaszczyzną bagna wznosi się wzgórze wyniosłe — cel wycieczki — Wydma na Łużu. Łańcuch wydm w kierunku równoleżnikowym ciągnie się w dwóch pasach ze wschodu na zachód daleko aż po szosę Sochacze — Wyszogród. Mimo bliskości stolicy, nie znać tu jej życia.

Osady rzadkie, pusto, dziko i cicho.

Po powrocie na Bielany niemile samotników uderza gwar rozweselonej ciżby, to też w następną sobotę planują ruszyć znów dalej. Na ulicy Pokornej pakują się w autobus do Babic. Wrzask, zgiełk, wymyślania, upychanie się, — zaciekawienie ludności i zmyślnych żydków chrzęszczących narty „Alpami".

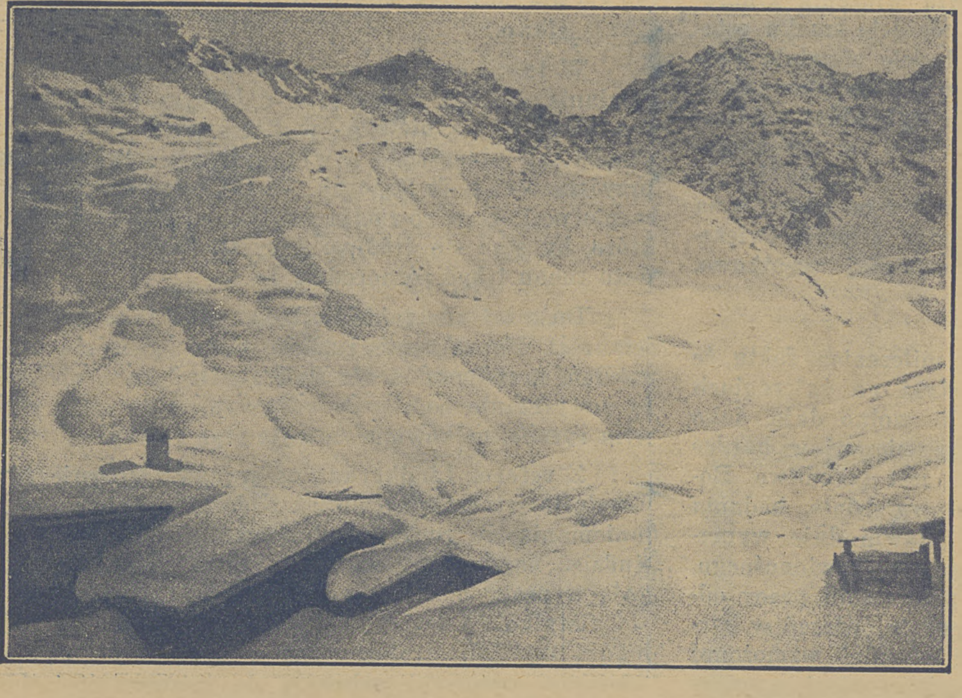
„Banda" wyrusza do Babic. Celem wycieczki jest dalsza część puszczy. Z Babic na nartach żółtemi znakami przez płaski wydmuch ciągnie wąż ku widniejącym na horyzoncie wzgórzom, przez Lipków, Gać, Zaborówkę na północny zachód i północ wzdłuż traktu, aż do wydmy, na której leży mogiła powstańców 1863 r. Z mogiły kieruje brać narciarska na północny wschód, wśród wydm poprzez rzadkie zagajniki, aż do leśniczówki w Pociesze. Tu popas i nocleg.

Wieczorem przy kominie, ciche opowiadanka o tem jak w górach bywało, kawały i proste, niewymyślne choć pełne poezji piosnki z Podhala, o śmierci Janosika czy też skoczne przyśpiewki zbójnickie. Zapomina się zupełnie o bliskiem sąsiedztwie stolicy, jesteśmy myślą daleko w górach. Żar ogniska, paląca od mrozu twarz, stojące w półcieniu izby narty. Nastrój... Rankiem niedzielą pobudka. Wstawanie, pitraszenie śniadanka, baraszkowanie na śniegu, trochę boiska, wreszcie czas jechać. Zdążamy ku Wywrotniej Górze położonej o 2 km. od Sadowej. Tu dłuższy popas. Plecaki układamy pod drzewem i dalej kręcić kristianje i telemarki, przeskoki, i walczyki. Budujemy skocznię. Panny lepią bałwana, pełno ruchu i radości. Pod wieczór dochodzimy do Sadownego, stąd do Łomianek i znaną już drogą czerwoną przez Młociny, Bielany do tramwaju 15 na Marymoncie.

Puszcza Kampinoska mało przez narciarzy odwiedzana zasługuje na bliższe poznanie. Brak tu tak miłej dla każdego rasowego turysty cywilizacji, brak ludzi — za to piękny las, cisza i śnieg.

Czegóż nam więcej potrzeba?

Ton.



Niezrównane piękno śnieżnych terenów narciarskich.



Narciarki w górach.

Z KURSU GIMNASTYKI METODĄ A. BERTRAM WE LWOWIE.

Zrzeszenie nauczycielek wych. fiz., powstałe we Lwowie z inicjatywy instruktorki wych. fiz. p. Janiny Burdowej, zorganizowało 2-miesięczny kurs gimnastyki kobiecej p. A. Bertram.

Po przeprowadzeniu przez p. E. Rudnicką korespondencji z redakcją „Startu" w sprawie przyjazdu nauczycielki ze szkoły p. Bertram, przybyła do Lwowa z Kopenhagi p. Bodil Otto, najlepsza uczenica p. Bertram i objęła prowadzenie nauki na kursie, którego uczestniczkami są nauczycielki wychowania fizycznego i lekarki szkolne. Nauka trwała przez 2 miesiące po 2 — 3 godziny dziennie, obejmując lekcje p. Otto, lekcje prowadzone przez uczestniczki kursu, tudzież teorję.



Schronisko narciarskie w górach.

PRZED III KOBIECEMI IGRZYSKAMI OLIMPIJSKIEMI W ROKU 1930

We wrześniu 1930 roku odbędą się w Pradze Igrzyska kobiece, organizowane przez Międzynarodową Federację Kobiecą. Program zawodów lekkoatletycznych zawiera: biegi na 60, 100, 200 i 800 metrów, 80 m. przez płotki, skoki wzwyż i wdal, rzuty dowolną ręką dyskiem i oszczepem, pchnięcie kulą, sztafeta 4 x 100 m. i trójbój (bieg 100 m., skok wzwyż i rzut oszczepem).

Na II Igrzyskach w Göteborgu (1926 r.) brała już udział reprezentacja lekkoatletek polskich, która poza wyczynem p. Konopackiej — pierwszego miejsca w rzucie dyskiem, żadnego miejsca nie zajęła i naogół stała na niskim poziomie.

Następne trzy lata pracy w dziedzinie lekkiej atletyki kobiecej, były płodne i obfitowały w piękne sukcesy: zwycięstwo olimpijskie w rzucie dyskiem potwierdziło jeszcze raz niebywały talent Konopackiej, wejście do finału na 800 mtr. p. Kilosówny i 8-me miejsce Kobielskiej w rzucie dyskiem, dowodziły, że ogół naszych lekkoatletek podciąga się i chociaż daleko mu jeszcze do przodowania innym narodom, jednak z powijaków zaczyna już wychodzić.

Nadzieje się sprawdziły; rozgrywany rok rocznie od roku 1927 mecz z Austrją przyniósł nam w ostatnim sezonie zwycięstwo, zwycięstwo tem cenniejsze, że osiągnięte po dwukrotnej przegranej i bez udziału mistrzyni świata p. Konopackiej. Również i mecz z Czeszkami wykazał naszą wielką przewagę, przewagę tem zaszczytniejszą, że jeszcze do dziś Czeszki posiadają parę pięknych rekordów światowych, a w Göteborgu uchodziły za jedną z silniejszych reprezentacji i we wszystkich konkurencjach nas biły.

Udział naszych lekkoatletek w Pradze napewno nie przejdzie niepostrzeżenie i zmusi inne narody do liczenie się z naszemi siłami. Wyniku walki dziś przesądzać nie można. Jedno wszakże jest pewne, że kto chce zwyciężyć musi pracować i być przygotowany do walki. To też okresy zaprawy zimowej i wiosennej, muszą być wykorzystane w całej pełni a treningi na boisku, muszą być przeprowadzone z wielką starannością i pilnością.

Komisja sportowa Polskiego Związku Lekkoatletycznego poleciła już w październiku, trenerom pracującym w Okręgach, zwrócenie specjalnej uwagi na zaprawę zimową zawodniczek i wszystkich lekkoatletek, do zawodniczek zaś zwróciła się z apelem intensywnej pracy w okresie zimowym. W chwili obecnej w każdym O. Z. L. A. została utworzona grupa treningowa, w skład której wchodzą wybitniejsze zawodniczki z danego Okręgu. Grupy te będą trenowały pod okiem trenerów, względnie instruktorów, w swoich miejscach zamieszkania, według wskazówek opracowanych przez trenera Klumberga. Prócz trenerów każda grupa treningowa będzie miała opiekunkę, której zadaniem będzie opieka nad członkiniami grupy i załatwianie wszystkich spraw związanych z treningiem. W chwili obecnej mamy pewną trudność w wyszukaniu odpowiednich kandydatek na opiekunki, gdyż poza Okręgiem Warszawskim i Krakowskim niema dotychczas jeszcze niewiast w Zarządach Okręgowych związków l.-at. Mam jednak nadzieję, że ze względu na te stanowiska opiekunek, Zarządy dokooptują do swych składów niewiasty - referentki, którym zostanie oddany dział kobiecy.

Wskazówki opracowane przez Klumberga dla zimowej zaprawy, dotyczą gimnastyki, która ma być przeprowadzona 3 razy tygodniowo, masażu, i łaźni, które są nieodzownym warunkiem racjonalnego treningu. W marcu program zaprawy ulegnie zmianie, gdyż dojdą jeszcze marsze i biegi naprzełaj.

W razie uzyskania subwencji, projektuje się w lutym kurs skoszarowany, w miejscowości klimatycznej, prawdopodobnie w Krynicy. Kurs taki trwałby dwa tygodnie i miałby na celu wzmocnienie zawodniczek i ujednostajnienie ćwiczeń i metod treningowych.

Utworzone w obecnej chwili grupy treningowe kobiet, gromadzą w swym składzie wszystkie zawodniczki, na wyniki których można liczyć i które swoją pracą wykazują zainteresowanie i chęć poprawienia wyników. Grupy te są luźne, to znaczy, na wniosek trenerów, opiekunek lub Zarządów O.Z.L.A. można grupę zwiększać lub zmniejszać. Na wiosnę, po ukończeniu zaprawy zimowej, skład grup będzie ściślejszy i treningi opracowane dla każdej zawodniczki indywidualnie, zależnie od jej możliwości i od konkurencji. W czasie zaprawy zawodniczki będą pod opieką lekarską i obowiązkowo będą musiały podlegać badaniom.

W sierpniu projektuje się miesięczny obóz dla lekkoatletek, do którego wejdą zawodniczki, wyłonione po mistrzostwach i eliminacjach, na wyjazd do Pragi. Wprost z obozu, około 1-g września, nastąpi wyjazd do Pragi, by móc przeprowadzić jeszcze parę treningów przed Igrzyskami na miejscu. Łącznie z obozem grupy „olimpijskiej“, odbędzie się ogólny obóz dla lekkoatletek, mający na celu danie odpoczynku ćwiczącym niewiastom i podstaw racjonalnego przeprowadzania treningu, a także wyuczanie stylów. Na obóz ten będą przyjmowane kandydatki, zgłaszane przez kluby.

Takby wyglądał, zgruba omówiony, plan pracy przygotowawczej do Igrzysk kobiecych w Pradze 1930 roku. Plan ten może ulec jeszcze pewnym zmianom, zależnie od warunków w poszczególnych okręgach, jednak władze P.Z.L.A. dołożą wszelkich starań by wszystkim zawodniczkom umożliwić treningi i warunki pracy. Od samych zaś zawodniczek zależy, w pierwszym rzędzie osiągnięcie wyników i pomyślnych rezultatów swej pracy. Starania władz nie pomogą, jeśli będą się rozbijały o niechęć i lenistwo ćwiczących.

Troska, o silny skład naszej reprezentacji Zarządów P.Z.L.A. i O.Z.L.A. winna iść równolegle z zapałem do prac zawodniczek, — i jednym i drugim winna przyświecać wiara w zwycięstwo.

M. Miłobędzka.

KONFERENCJA DLA NAUCZYCIELI ĆWICZEN CIELESNYCH

Dnia 17.XII 1929 r. odbyła się w Warszawie w auli Instytutu Głuchoniemych — pierwsza całodzienna konferencja dla nauczycieli i nauczycielek ćwiczeń cielesnych, urządzona przez Kuratorjum Okręgu Warszawskiego, staraniem wizytatorki H. Olszewskiej.

Jest to pierwszy krok uczyniony dla zjednoczenia ogółu nauczycielstwa, w celu omówienia najistotniejszych zagadnień związanych z pracami w dziedzinie wychowania fizycznego na terenie szkoły. Konferencje tego typu wpłyną bardzo dodatnio na uzgodnienie metody pracy oraz dadzą możność poznania pewnych zainteresowań nauczycieli.

Pierwsza część porządku dziennego wspomnianej konferencji poświęcona była omówieniu organizacji świąt P. W. i W. F. Temat ten omówił, na podstawie okólnika Ministerstwa W. R. i O. P., p. M. Krawczyk, instruktor wych. fizycznego, który przedstawił stronę organizacyjną świąt i wyjaśnił, jakie kompetencje przy podziale pracy mają nauczyciele ćwiczeń cielesnych, oraz wojskowi prowadzący przysposobienie wojskowe w hufcach szkolnych.

W celu przygotowania programu najbliższego święta w Warszawie. została wybrana komisja, której przewodniczy pan Kurator Zawadzki.

Druga część konferencji poświęcona była omówieniu metody gimnastycznej Agnety Bertram. Po wyczerpującym referacie na ten temat, wygłoszonym przez p. H. Olszewską, uczestniczki wakacyjnego kursu w Kopenhadze zademonstrowały lekcję, która łącznie z referatem dała możność zorjentowania się w zasadach metody. Lekcję przeprowadziła p. St. Chrupczałowska.

Oba tematy wysunięte na konferencji były wyczerpująco dyskutowane.

Dowiadujemy się, że podobne konferencje mają się odbyć niebawem dla województwa warszawskiego w Płocku i dla woj. białostockiego w Grodnie.

ZAPRAWA DO GIER SPORTOWYCH

WZORZEC VI.

I. Marsz ze śpiewem.

Rzędem.

W biegu przerzucanie piłki jednorącz do tyłu z półobrotem ręki, prawą potem lewą ręką. Chwyt oburącz.

W kole.

St. Skurcz ramion. — Podskoki jednonóż z równoczesnym wyprostem przeciwnej ręki do boku.

Wyścig piłek w kole — przerzucanie piłki jednorącz poza plecy — jedynki jedynkom, dwójki dwójkom (3 — 2 przejścia koła) — prawą potem lewą ręką.

St. rozkr. — Przerzucanie piłki oburącz z nad głowy do współćwiczącej ze skrętem tułowia, w prawą potem lewą stronę.

„Wybijanka“ na jednej nodze.

II. W rzędach.

Wyścig rzędów „strumieniem“ między chorągiewkami.

Wyścig rzędów — po drodze dwa skoki wdal i jeden przeskok 40 cm. wys.

„Trzeciak“ (zabawa).

III. Grupami:

a) zaprawa do hazeny:
Trójkami przerzucanie kozłowanej piłki jednorącz ponad przeciwniczkę, najpierw bez dobiegu, później z dobiegiem do piłki.
Rzut piłki oburącz z przed piersi.
„Strzały“ do bramki (w ziemię, w nogi). Strzały oburącz nad głową przodem, zawijane prawą i lewą ręką — z **podania** przez współćwiczące.
Odbicie piłki głową.
Przepuszczenie piłki idącej ziemią podskokiem lub rozkrokiem.

b) zaprawa do koszykówki:
jak wyżej, bez ćwiczenia w strzałach, ponadto doskok do „spornej“ piłki.

IV. Gra 2 x 20 m.

WZORZEC VII.

I. Marsz ze śpiewem.

Rzędem: w biegu przerzucanie piłki oburącz na zmianę — nad głową i dołem między nogami. Chwyt dowolny.

W kole: wyścig piłek — przerzucanie piłki oburącz z przed piersi — jedynki jedynkom, dwójki dwójkom (2 — 3 przejścia koła).

W kole: siad płaski, wyścig piłek przerzucanie piłki



Od lewej: 1) chwyt górnej piłki na piersi, 2) driblnig piłki pomiędzy chorągiewkami, 3) rzut piłki „zawijanej“, 4) łapanie piłki umieszczonej na żerdzi.

oburącz nad głową ze skrętem tułowia — jedynki jedynkom, dwójki dwójkom (2 — 3 przejścia koła).

Koszenie trawy w kole (zabawa).

II. **W rzędach.**

Telefon (zabawa wyścig) odległość od mety 20 — 30 m.

Wyścig rzędów kombinowany — 20 — 30 m. po drodze przeskok wdal (1.50 — 2 m.), przebiegnięcie między chorągiewkami (stołeczkami) w powrocie przeskok przeszkody 50 cm. wysokiej (wyścig strumieniem).

Pytka (zabawa)

III. **Grupami:**

a) zaprawa do hazeny:

rzuty proste jednorącz z wysokości barków,

prowadzenie piłki kozłowaniem z myleniem przeciwniczek,

przerzucanie piłki kozłowaniem do współćwiczącej,

Robinsonada w obronie bramki (chwyt dolnych piłek z rzuceniem się na piłkę idącą ziemią).

b) zaprawa do koszykówki.

Jak wyżej bez ostatniego ćwiczenia, ponadto:

Rzuty piłki jednorącz do kosza (prawą, potem lewą ręką).

IV. **Gra pełna.**

PROGRAM KURSÓW INSTRUKTORSKICH W 1930 R.

Opierając się na wytycznych pracy dla Okr. Ośrodków W. F., Okręgowy Urząd WF. i PW. DOK. I. organizuje w roku pracy 1930 następujące kursy z poszczególnych gałęzi sportu dla kobiet:

1. W czasie od dn. 12.I do 12.II 1930 r., włącznie skoszarowany kurs dla przodownic ćwiczeń cielesnych dla 25 uczestniczek, członkiń stowarzyszeń p. w., oraz kandydatek Pow. Komitetów WF. i PW.

2. Od dn. 1.II — 31.III, wstępny kurs szermierki na florety.

3. Od dn. 15.II do 31.III — kurs dla przodownic lekkiej atletyki — cz. I. — zaprawa zimowa.

4. Od dn. 15.III do 30.IV — kurs gier ruchowych i zabaw dziecięcych dla przodownic w dziedzinie wychowania fizycznego dzieci.

5. Od 15.IV do 30.V — kurs dla przodownic gier sportowych.

6. Od 1.V do 15.VI — kurs dla przodownic lekkiej atletyki — cz. II.

7. W m-cu czerwcu odbędzie się kurs dla przodownic sportu pływackiego.

Ponadto możliwe jest, że w m-cu styczniu przeprowadzony zostanie krótki kurs dla przodownic sportu łyżwiarskiego.

Warunki przyjęcia na kurs dla przodownic ćwiczeń cielesnych, oraz bliższe informacje podane zostaną oddzielnie. Odnośnie pozostałych kursów — informacje poniżej:

Ad 2. Kurs będzie się odbywał 3 razy na tydzień po godzinie, ogółem 30 godzin, w sali szermierczej Okr. Ośrodka w godzinach wiecz. Uczestniczek 30.

Warunki przyjęcia: wiek powyżej 17 (18) lat, odpowiedni stan zdrowia, dostateczne usprawnienie fizyczne, przynależność do jednego z klubów sport., lub stowarzyszeń pw. i wf.

Termin zgłoszeń do dn. 15.I 1930 r.

Wpisowe 5 zł. za cały kurs.

Ad 3 i 6. Dwa te kursy stanowią jedną całość. Część pierwsza będzie się odbywała w sali Okr. Ośrodka WF. 2 razy na tydzień po 2 godz. ogółem 32 godziny, w godzinach wieczornych, we wtorki i czwartki.

Część II-ga — właściwy kurs dla przodownic — na boisku w dniach i godzinach, które zostaną ustalone później, 2 razy na tydzień, po 2 godz., ogółem 24 godz. Uczestniczek 30 — 40.

Warunki przyjęcia: wiek powyżej 18 lat, odpowiedni stan zdrowia, odbycie conajmniej rocznej systematycznej zaprawy lekkoatletycznej, cenzus conajmniej 7 kl. szk. powsz.

Kandydatki na kurs poddane zostaną próbie sprawności, tylko kandydatki, które osiągną wymagane minimum, będą brane pod uwagę przy rozdziale miejsc.

Wymagane minimum: Bieg 80 mtr. — 11 sek. Skok wdal — 3,50 mtr. Pchnięcie kulą — 7 mtr.

Termin zgłoszeń do dnia 1.II 1930 r. Wpisowe za kurs 10 zł.

Ad 4. Kurs będzie się odbywał 2 razy na tydzień, po 2 godziny (ogółem 26 godzin), w godz. wieczornych, w dniach i miejscu, które zostaną ustalone później, conajmniej na 2 tyg. przed terminem rozpoczęcia kursu. Ilość uczestniczek — do 40.

Warunki przyjęcia: wiek powyżej 17 lat, odpowiedni stan zdrowia, cenzus conajmniej 7 kl. szk. powszechnej. Termin zgłoszeń do dn. 1. III 1930 r. Wpisowe za kurs 4 zł.

Przy przyjmowaniu zgłoszeń na powyższy kurs będą uwzględniane przedewszystkiem kandydatki stowarzyszeń, które prowadzą u siebie świetlice dla młodzieży, zajęcia w przedszkolach i t. d.

Ad 5. Kurs ten przeznaczony jest dla absolwentek kursów wstępnych, dla przodownic gier sportowych, które odbyły się w Okr. Ośrodku w m-cach czerwcu, oraz listopadzie i grudniu ub. r.

Zajęcia będą się odbywały na boisku 3 razy na tydzień po 2 godz., ogółem 30 godzin, w dniach i godzinach, które zostaną ustalone później, conajmniej na 2 tygodnie przed terminem rozpoczęcia kursu.

Zgłoszenia na kurs do dn. 5.IV włącznie. Wpisowe — 5 zł.

Zgłoszenia kandydatek na kursy winny być przesyłane, w podanych wyżej terminach, do Okr. Urzędu WF. i PW. DOK. I. — Przejazd 15, przez Zarządy Stowarzyszeń i Klubów, które tem samem biorą na siebie odpowiedzialność za zgłoszone kandydatki.

Kandydatki na kursy: 3 — 6 i 5 składają zobowiązania do rocznej pracy.



Widok obozu żeńskiego w Zwardoniu.

NIECO O TATERNICTWIE



Za chwilę — trudny szczyt zostanie zdobyty.

Niewielki obszar Tatr, jedynych gór skalistych na terenie Polski, przestał już być dla społeczeństwa nieznany. Rozrost Zakopanego i innych miejscowości podgórskich świadczy, że poznano i oceniono należycie ich olbrzymią wartość.

Jednak — liczne rzesze corocznych bywalców tatrzańskich po dziś dzień mało wiedzą o taternictwie. Jeden i drugi słyszał coś o tem i widział srogich wspinaczy, obwieszonych linami i trokami, jak włóczyli się zdala od uczęszczanych dróg i ścieżek. Mało kto ze sportowców i sportfilów wie, że ludzie ci tworzą w świecie sportowym i to nietylko polskim, odrębną grupę posiadającą swe cele i tradycje.

Istota taternictwa i jego cele były oddawna i to po dzień dzisiejszy przedmiotem zapalczywych sporów i dyskusyj w sferach „fachowych". Niezależnie od tego jak zdefinjujemy taternictwo, przyznać musimy, że pierwiastki sportowe odgrywają w nim rolę pierwszorzędną.

Taternik, chodząc po górach, dąży do pokonywania przestrzeni w specjalnym zakresie, a mianowicie — do zdobywania wzniesień powierzchni ziemi. Nie pokonuje ich znaczonemi drogami i ścieżkami, ale ścianami czy graniami, drogami trudnemi, wymagającemi dużych zasobów sił fizycznych i duchowych.

Wybitną cechą taternictwa, różniącą je od innych sportów, jest niewymierzalność wysiłku w stosunku do czasu i przestrzeni, stąd brak rekordów w tej dziedzinie. Tymczasem „wspinaczka" jednoczy w sobie wszystkie cechy sportów rekordowych a więc: konieczność dobrej zaprawy gimnastycznej i treningu — konieczność umiejętnego rozłożenia wysiłku na całość drogi; potrzebę wytrzymałości nerwowej i psychicznej, a wreszcie metę: szczyt do osiągnięcia.

Każdy niemal taternik, to typ, fizycznie doskonale rozwinięty. Sama wspinaczka wprowadza w ruch każdy niemal mięsień — nie spotyka się taterników z nadmiernie rozwiniętą pewną grupą mięśni, ze szkodą innej, co jest częstem zjawiskiem przy innych sportach. Całą pracę fizyczną — wszystkie ćwiczenia gimnastyczne wykonuje taternik w warunkach niezwykle dla zdrowia korzystnych: w górach — w cudownem powietrzu i słońcu.

Tyle o samej wspinaczce. Ale taternik, chcąc dostać się do grani czy szczytu, który jest jego celem, musi odbywać kilkudniowe nieraz marsze przez dzikie partje Tatr, pozbawione schronisk i innych udogodnień. Wtedy to kosówka zastępuje wygodne łóżko, a „upitraszona" na maszynce zupka — wystawny obiad. Histeryczna pogoda tatrzańska też nieźle hartuje — taternik bowiem zachodzi w góry o każdej porze roku i w każdą pogodę.

Tylko człowiek o wyrobionej orjentacji, silnej woli, dużej odwadze i odporności psychicznej może pokonać wszystkie trudności związane czy to z porą roku czy z pogodą.

Taternictwo to sport niewielkiej gromadki wybranych, — liczba taterników, w stosunku do zwolenników któregokolwiek ze sportów, jest znikoma.

Jak przedstawia się udział kobiet w taternictwie? Historja taternictwa wykazuje, że kobiety wspinały się niemal od samego początku — było ich coprawda bardzo niewiele ale daje się to łatwo wytłumaczyć tem, że do niedawna kobiety w życiu sportowem żadnego udziału nie brały. Te nieliczne taterniczki odbywały wyprawy w towarzystwie mężczyzn — i to wyprawy nieraz bardzo ciężkie.

Ostatniemi czasy obserwujemy objaw zwyczajny i w innych sportach, a mianowicie: zastępy taterniczek powiększają się wydatnie. Kwestja taternictwa kobiecego całkiem niezależnego od męskiego staje się niezmiernie aktualna.

Próby w tym kierunku, zbyt śmiałe, nieliczące się z warunkami — z niewielką techniką kobiecą i z siłami — okazały się w skutkach tragiczne.

W jaki sposób — w jakim kierunku powinno się rozwijać taternictwo kobiece — to kwestja do dyskusji.



Niebezpieczna wspinaczka.

TRZYSTA TYSIĘCY NIEMEK UPRAWIA SPORTY

Po ukończeniu wojny rozpoczął się w Niemczech ożywiony ruch w kierunku wychowania fizycznego, który ogarnął nietylko szerokie masy młodzieży męskiej, lecz również i niemiecki świat kobiecy.

Niezupełnie przygotowane do kobiecych igrzysk olimpijskich w Goeteborgu w 1926 roku, Niemki nie wzięły w nich udziału. Pracowały jednak w kraju nieustannie, czyniąc niezwykle szybkie postępy.

Przed dwoma laty po przyjęciu lekkoatletycznego związku niemieckiego do międzynarodowej federacji lekkoatletycznej — silna drużyna Niemek wyjechała do Amsterdamu i tu z punktu wykazała swą wartość, zdobywając szereg znakomitych miejsc w poszczególnych konkurencjach lekkoatletycznych. Niemki okazały się najgroźniejszemi rywalkami w konkurencji międzynarodowej.

W tych dniach na łamach prasy niemieckiej ukazał się niezwykle interesujący wywiad na temat lekkiej atletyki kobiecej w Niemczech. Wywiadu udzielił dr. Bergmann, przewodniczący niemieckiego związku lekkoatletycznego, dając w nim szereg niezwykle cennych informacyj, tem cenniejszych zresztą, że udzielonych w roku, w którym odbędą się trzecie z rzędu nowoczesne kobiece igrzyska olimpijskie.

Sport kobiecy, mówił dr. Bergmann, rozwijał się równolegle ze sportem męskim. Niema wprawdzie u nas wielkich samodzielnych klubów kobiecych, ale za to punktem honoru każdego większego klubu niemieckiego męskiego jest — posiadać u siebie sekcję kobiecą. Największą i najsilniejszą sekcję kobiecą posiada berliński klub „Charlottenburg“, przytem sekcja ta posiada absolutną pod każdym względem samodzielność.

Istnieje jedna mieszana komisja sportowa dla lekkiej atletyki w całych Niemczech, przytem w komisji tej zasiada w charakterze członków zwyczajnych kilka pań. Niema więc specjalnej komisji kobiecej w związku niemieckim, ale jest komisja mieszana z udziałem kobiet. Komisja ta rozpada się zresztą na 7 podkomisyj specjalnych, a każda z nich w łonie swem liczy parę kobiet.

W chwili obecnej Niemcy liczą ogółem 70 tysięcy zrzeszonych w klubach sportowych pań. Wszystkie te panie są licencjonowane jako zawodniczki. Pozatem jednak w klubach sportowych jest ponad 200 tysięcy kobiet, uprawiających wychowanie fizyczne i sporty, nie stających jednak do zawodów.

Wreszcie — kluby robotnicze liczą około 25 tysięcy zrzeszonych pań. Ogółem więc liczba zrzeszonych pań we wszystkich klubach niemieckich sięga potężnej cyfry 300 tysięcy kobiet.

Centrem kobiecego sportu niemieckiego nie jest Berlin lecz Monachjum. To ostatnie miasto zdobyło większość drużynowych mistrzostw Niemiec. — Mistrzostwa niemieckie w lekkiej atletyce rozgrywane są od 1920 roku. Najlepsze wyniki osiągały dotychczas reprezentantki Monachjum i Frankfurtu nad Menem.

Kobiecy sport niemiecki dąży do tego, aby we wszystkich miastach i miasteczkach, a nawet większych wsiach mieć zrzeszone w klubach członkinie. Na pierwszem miejscu w sporcie niemieckim stawia się sprawę ilości, a na drugiem dopiero — jakości. Jak twierdzi dr. Bergmann kobiecy sport niemiecki mniej zabiega o rekordy, więcej zaś chodzi mu o zdobywanie średnich wyników przez jaknajwiększe liczby kobiet. Istnieją nawet specjalne mistrzostwa niemieckie o charakterze wielobojów, w których zdobywa się drużynowe mistrzostwa najlepszych średnich wyników. Mistrzostwo to należy właśnie do klubu Charlottenburg.

Najważniejszą imprezą niemieckiej lekkiej atletyki jest dwumecz państwowy Anglja — Niemcy. W roku ubiegłym w meczu tym wygrały w Düsseldorfie Niemki.

Wartość zawodniczek niemieckich jest bardzo wysoka. Osiągają one doskonałe wyniki. Najlepsze rezultaty osiągnięto w pchnięciu kulą, najsłabsze — w skokach.

Niemki uprawiają wszystkie sporty uprawiane przez mężczyzn, z wyjątkiem piłki nożnej i rugby. Uprawiają nawet boks, aczkolwiek zawodów kobiecych w tej dziedzinie niema. Jeśli chodzi o kolarstwo — Niemki uprawiają tylko kolarstwo turystyczne. Najbardziej rozpowszechnione są wśród Niemek ze wszystkich sportów gry piłkarskie; koszykówka i piłka ręczna.

Bardzo ciekawa jest organizacja lekkoatletycznych mistrzostw niemieckich. Rozgrywane są najpierw mistrzostwa lokalne. W dwa tygodnie potem rozgrywane są mistrzostwa okręgów, do których stają tylko zwyciężczynie w mistrzostwach lokalnych. Wreszcie w dwa tygodnie po mistrzostwach okręgów rozgrywane są mistrzostwa państwowe Niemiec. W tych ostatnich startują już tylko te, które w mistrzostwach lokalnych zdobyły pierwsze miejsca.

Oczywiście taka organizacja mistrzostw lekkoatletycznych Niemiec jest możliwa tylko dlatego, że liczba zawodniczek jest tam bardzo wielka.

Latem roku bieżącego do trzecich kobiecych igrzysk olimpijskich w Pradze Czeskiej stanie do walki reprezentacja Niemek. Będzie ona niewątpliwie bardzo silna, jedna z najgroźniejszych w turnieju olimpijskim. Nasze zawodniczki będą miały z niemi trudną walkę. Ale dołożyć winny wszystkich starań, aby właśnie z Niemkami wyjść z boju zwycięsko.

K. M.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu“ przyjmuje interesantów w poniedziałki i piątki w godzinach od 12 — 2 popołudniu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) kwartalnie 3 złote. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym. W innych krajach— kwartalnie 3 złote 50 gr.

CENY OGŁOSZEŃ:

Jednorazowo. 1/1 kolumny — zł. 200; ½ kol. — zł. 100; ¼ kol. zł. 60; 1/8 kol. zł. 35; 1/16 kol. — zł. 20.

Przy ogłoszeniach wielokrotnych (poczynając od 6-ciokrotnego) — ceny ogłoszeń o 20% niższe.

Wydawca: E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej“, Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszalówna.